

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Чайковский3-7

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
235	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,19	6,17	29,62	198,69	0,16	1,08	32,34	0,13	109,3	151,59	38,81	1
79	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2	0,01	0,12	0,15		
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,03	0,63	17,1	0,01	100,17	81,9	20,07	0,59
Итого за Завтрак 3-7			13	12,81	66,71	433,34	0,25	1,71	51,44	0,7	219,59	266,14	65,88	2,14
2 Завтрак 3-7														
491	Напиток из ягод замороженных	100	0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
Итого за 2 Завтрак 3-7			0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
Обед 3-7														
148,01	Огурцы свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	1,75		0,05	8,9	15,15	7,05	0,26
113	Суп картофельный с бобовыми	180	4,54	2,57	10,51	83,34	0,12	3,42	12,6	0,18	25,43	64,26	24,75	1,46
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,88	0,17		20	0,53	13,87	175,38	116,62	3,92
357	Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,9	3,71	9,8	121,1	0,08	4,69	4466,7	1,05	14	179,2	14	3,51
419	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346	0,08	7,33	133,33	1,33		90		2,04
486,01	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,01	0,54		0,04	3,06	1,89	1,53	0,41
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 3-7			34,58	34,55	114,64	910,22	0,61	17,73	4632,63	4,33	81,76	642,88	196,95	13,8
Полдник 3-7														
542	Булочка домашняя	50	3,5	5,58	23,17	157,5	0,04		32,33	0,58	8,08	25,67	4,75	0,37
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
Итого за Полдник 3-7			3,7	5,68	32,47	195,5	0,04		32,33	0,58	13,18	33,37	8,95	1,19
Ужин 3-7														
279,02	Запеканка из творога	150	47,7	23,1	45	582	0,24		156	1,8	459	636	66	2,25
406	Соус молочный сладкий	20	16	32,13	52,67	564	0,16	1,6	186	0,67	497,33	351,33	60,67	0,93
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин 3-7			67,7	55,73	131,57	1301	0,46	1,6	342	3,02	971,43	1027,53	137,87	4,55
Итого за день			119,18	108,87	345,39	2884,06	1,37	37,54	5058,4	8,73	1293,46	1969,92	415,75	21,97

